

## Fretiform

Écrit par Admin

Mercredi, 01 Juillet 2020 10:54 - Mis à jour Mercredi, 08 Juillet 2020 14:22

---

## RESTER EN FORME À FRETIGNEY



L'association FRETIFORM dont le siège est situé en mairie de FRETIGNEY ELVELLOREILLE propose aux personnes de tous âges, deux cours de gymnastique assurés par une éducatrice sportive. L'association est affiliée à VITAFEDE (Fédération sport/santé)

Les préinscriptions pour septembre 2021 sont ouvertes : pour une cotisation UNIQUE chacun peut assister à sa guise à un seul ou aux deux cours assurés le jeudi soir salle Fourouze :

- De 19H à 20H : VITA ZEN - Techniques douces : équilibre, coordination, travail sur soi à travers des mouvements doux, simples, progressifs.
- De 20H à 21H : VITA ENERGY – Techniques d'expression (mouvement de danse et de gym sur divers thèmes musicaux)

La cotisation couvre la licence, l'adhésion à VITAFEDE qui prête du matériel, l'assurance obligatoire, la prestation de l'éducatrice et l'adhésion à l'association FRETIFORM. Certificat médical d'aptitude exigé – PAS DE COMPETITION – La seule contrainte est la bonne humeur ! Possibilité de suivre une séance d'essai avant inscription.

Renseignements et inscription au 06 76 29 72 87

## Fretiform

Écrit par Admin

Mercredi, 01 Juillet 2020 10:54 - Mis à jour Mercredi, 08 Juillet 2020 14:22

---

---